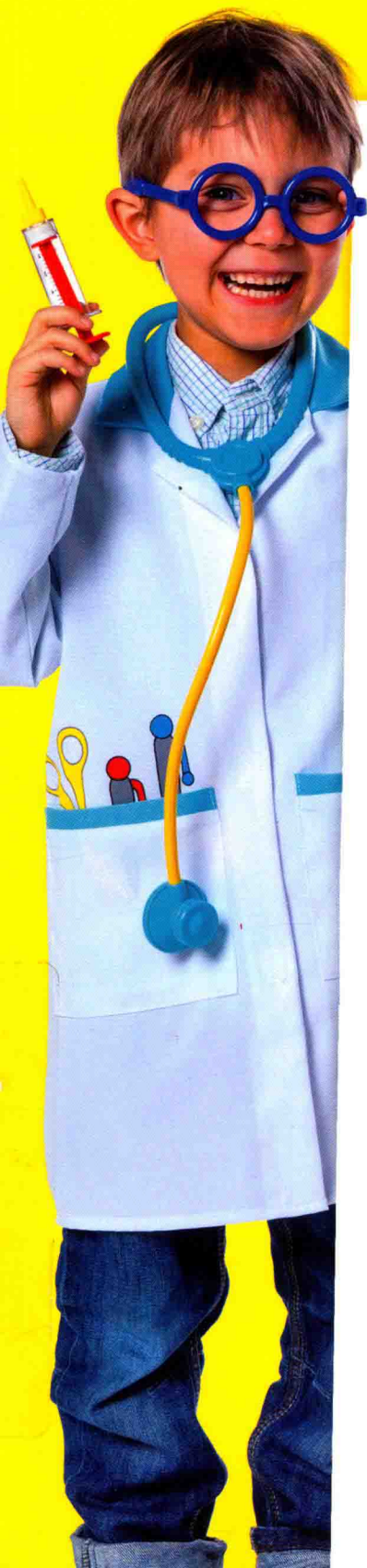




妈妈教养 心理学₁

发现 0~6 岁孩子成长的秘密

木紫 / 编著



学前6年，习惯、性格养成的关键期

有方法、懂孩子的爱才是真正的爱
用科学的教养陪孩子走过关键的学前6年

中国妇女出版社

妈妈教养心理学₁

发现0~6岁孩子成长的秘密

木紫 / 编著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

妈妈教养心理学. 1, 发现 0~6 岁孩子成长的秘密 /
木紫编著. —北京: 中国妇女出版社, 2014. 6

ISBN 978 - 7- 80203- 871- 4

I. ①妈… II. ①木… III. ①儿童教育—家庭教育—
教育心理学 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 088648 号

妈妈教养心理学 1——发现 0~6 岁孩子成长的秘密

作 者: 木 紫 编著

选题策划: 姜 喆

责任编辑: 王 琳

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

开 本: 170×240 1/16

印 张: 15.25

字 数: 200 千字

版 次: 2014 年 6 月第 1 版

印 次: 2014 年 6 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7- 80203- 871- 4

定 价: 29.80 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

C 目录 ontents

第1章 6岁前要完成的成长任务 ——建立安全感,实现自主性和主动性 / 1

◎0~1岁, 重点培养孩子的安全感 / 2

最好的依恋类型: 安全依恋 / 3

教养关键 01 妈妈要有规律地照顾孩子 / 5

◎1~3岁, 孩子渴望获得“自主” / 8

拥有自主性, 才能拥有健康自我 / 9

教养关键 02 做有耐心的父母 / 10

◎“第一逆反期”——孩子发出了独立信号 / 13

孩子在宣告: 我是独立的 / 14

教养关键 03 父母可以这样做 / 15

◎3~6岁, 发展孩子的主动性 / 18

孩子在宣告: 我要做事 / 18

教养关键 04 父母要保护孩子的主动性 / 20

◎挫折教育要契合孩子的心理 / 22

孩子眼里的挫折 / 23

教养关键 05 手把手教孩子应对挫折 / 24

◎2~6岁，处理好孩子的“自我中心” / 27

“自我中心”是认知发展的需要 / 27

教养关键 06 谨防“自我”发展为“自私” / 29

第2章 把握好我们的爱——不滥不吝有原则 / 31

◎幼时的安全感是人生的基础 / 32

安全感影响孩子的一生 / 33

教养关键 01 多给孩子安全感 / 34

◎喂养方式影响孩子的心智 / 36

母乳抚慰孩子的身心 / 37

教养关键 02 母乳喂养的相关知识 / 39

◎面对小婴儿，用抚触传递爱 / 41

抚触，生命发展的需要 / 41

教养关键 03 如何进行抚触 / 43

◎延迟满足，要看孩子年龄 / 45

3岁前，不要延迟满足孩子 / 46

教养关键 04 3岁后，如何延迟满足孩子 / 47

◎漠视“让孩子赢在起跑线上” / 49

拒绝种种不科学的“赢法” / 49

教养关键 05 为孩子的一生打好底色 / 50

◎处理好孩子的分离焦虑 / 53

看清让孩子产生分离焦虑的原因 / 53

教养关键 06 巧妙地帮孩子减少焦虑 / 55

◎正确引导内向型孩子 / 57

理解内向的孩子 / 57

教养关键 07 不要粗暴地改变内向孩子 / 58

◎给孩子正确的爱 / 60

不溺爱、不弱爱 / 61

教养关键 08 真爱需要尊重 / 63

第3章 6岁前,那些重要的成长敏感期 / 65

◎睁开眼睛, 开始认识世界 / 66

视觉敏感期 / 66

教养关键 01 发展孩子的视力 / 68

◎孩子贪吃, 不是因为饿 / 70

口的敏感期 / 71

教养关键 02 满足孩子口的欲望 / 72

◎深度解析孩子的抓、抢、打 / 74

认识手的敏感期 / 74

教养关键 03 发展孩子的手部功能 / 76

◎爬出来的好孩子 / 78

爬的敏感期 / 78

教养关键 04 支持孩子爬一爬 / 80

◎孩子想走就让他走 / 82

走的敏感期 / 82

教养关键 05 鼓励孩子多走 / 83

◎用身体去丈量、去感受 / 86

空间敏感期 / 87

教养关键 06 带领孩子感受空间 / 88

◎孩子要精细地认识世界 / 90

细小事物敏感期 / 90

教养关键 07 给孩子一个充满细小的环境 / 91

◎孩子需要有秩序的环境 / 93

秩序敏感期 / 93

教养关键 08 和孩子内在的秩序配对 / 95

◎模仿：一种重要的成长模式 / 97

模仿的敏感期 / 97

教养关键 09 营造良好的成长环境 / 98

◎追求完美的两个阶段 / 100

审美敏感期 / 100

教养关键 10 引领孩子追求美 / 101

◎不断地说“我的”“就不” / 103

自我意识的敏感期 / 103

教养关键 11 帮助孩子建立自我 / 104

◎总是挑那件粉色衣服穿 / 106

色彩的敏感期 / 106

教养关键 12 给孩子一个有色彩的世界 / 107

◎妙语连珠的“小语言家” / 110

语言的敏感期 / 110

教养关键 13 促进孩子语言发展的方法 / 112

◎从交换开始的社会交往 / 114

人际关系的敏感期 / 114

教养关键 14 促进孩子的社会性交往 / 116

◎喜欢吹、拉、弹、唱 / 118

音乐的敏感期 / 118

教养关键 15 如何发展音乐才艺 / 119

◎涂涂画画真快乐 / 121

绘画的敏感期 / 121

教养关键 16 让孩子尽情地去画 / 122

第4章 管一辈子的教育——让孩子拥有健全人格 / 125

◎从出生第一天就开始培养人格 / 126

影响人格形成的内外因素 / 127

教养关键 01 人格需要从出生开始培养 / 128

◎德育，人社会化的需要 / 130

抓好孩子的社会性发展 / 131

教养关键 02 关注孩子的道德发展过程 / 132

◎3~6岁，潮湿的水泥期 / 134

了解孩子的性格类型 / 135

教养关键 03 为孩子的性格塑形 / 137

◎让孩子拥有健康人格 / 139

健康人格的标准 / 140

教养关键 04 培养健康人格的方法 / 142

◎提升孩子爱的能力 / 144

爱心，人格的重要因素 / 145

教养关键 05 培养孩子的爱心 / 146

◎自己的选择，自己承担 / 149

责任感，人格发展的核心 / 150

教养关键 06 从小培养孩子的责任感 / 152

◎能够控制住自己——自制力 / 153

认识孩子的自我控制能力 / 153

教养关键 07 培养孩子的自制力 / 154

◎学习取舍 / 156

选择能力不可缺 / 157

教养关键 08 给孩子选择的机会 / 158

第5章 6岁前，重视孩子良好生活习惯的培养 / 161

◎从小建立最实际的审美——卫生 / 162

卫生习惯体现了生命境界 / 162

教养关键 01 培养孩子卫生习惯的方法 / 164

◎吃好喝好不那么简单 / 166

孩子需要怎么吃 / 166

教养关键 02 培养孩子的饮食习惯 / 168

◎有些事情要孩子独立做 / 170

独立是孩子成长的需要 / 170

教养关键 03 父母不能感情用事 / 171

◎要求孩子做事有条理 / 174

条理性关系重大 / 174

教养关键 04 让孩子做事富于条理 / 176

◎培养一个彬彬有礼的好孩子 / 178

关于孩子的礼貌教育 / 178

教养关键 05 给孩子充满礼貌用语的环境 / 180

◎和孩子一起读绘本 / 182

给 6 岁前孩子特别的爱——绘本 / 182

教养关键 06 让孩子读到好绘本 / 184

◎给孩子订立规则 / 186

尽早培养规则意识 / 186

教养关键 07 怎么培养孩子的规则意识 / 188

◎让孩子认为自己是好孩子 / 190

成长目标：好孩子 / 190

教养关键 08 给孩子好孩子的感觉 / 192

◎不要轻易对孩子说“你错了” / 194

正确看待错误的性质 / 194

教养关键 09 改错有方 / 196

第 6 章 慎对孩子的“坏行为”，让孩子轻松长大 / 199

◎哭闹与情绪智力 / 200

孩子为什么哭闹 / 200

教养关键 01 教孩子处理情绪 / 202

◎不要让尿床伤了孩子 / 205

尿床是不是问题 / 205

教养关键 02 让孩子不尿床的做法 / 206

◎正确看待孩子与人吵架的问题 / 209

吵架，成长的方式 / 210

教养关键 03 处理好孩子的吵架行为 / 211

◎恋物——连睡觉都不放手 / 213

孩子恋物不是“癖” / 213

教养关键 04 防止孩子过度恋物 / 214

◎2岁以后，孩子还吃手 / 216

孩子吃手与压力有关 / 217

教养关键 05 科学地解决吃手问题 / 218

◎是否及时分床——影响独立性 / 220

为何分床那么难 / 220

教养关键 06 分床有方 / 221

◎孩子怕这怕那 / 224

胆小的孩子怕什么 / 225

教养关键 07 如何使孩子勇敢 / 226

◎孩子眼里的“生殖器” / 228

最早的性不邪恶 / 228

教养关键 08 正确对待孩子的“性行为” / 229



第1章

6岁前要完成的成长任务

——建立安全感，实现自主性和主动性

6岁前的教育决定着孩子的一生。这是因为该时期是孩子行为、习惯、人格发展“打底色”的阶段。如果在这个阶段孩子受到了良好的家庭教育，完成了要完成的成长任务——建立充分的安全感，实现自主性、主动性，那么孩子就拥有成为一个“好人”“有出息的人”“幸福的人”“主宰自己命运的人”的好底子，以后的发展就会很顺利。



0~1岁，重点培养孩子的安全感

从女儿瑶瑶出生的那一天起，夫妻俩的心中就溢满了幸福。看着可爱的宝宝，想象着她的未来，小夫妻感到很大的责任在肩头，几乎是一夜间退去了青涩，开始认真规划起未来的日子。

为了能给女儿创造一个优越的生活环境，在孩子6个月的时候，夫妻俩把女儿托付给了爷爷奶奶后，就去了外地工作。一年以后，当他们拎着大包小包的好吃的，满怀对女儿的思念之情回来时，迎接他们的却是女儿怯生生的目光。

在经历了很长时间的哄、抱、逗后，瑶瑶总算把爸爸妈妈买回的好吃的放进了嘴里，也肯和他们玩玩游戏了。只是玩儿着玩儿着，瑶瑶就要跑回奶奶身边寻求安慰。如果爷爷奶奶离开房间，她也会立马跟出去。

到了晚上，瑶瑶不容分说地走进了爷爷奶奶的房间。爸爸跟进去想抱女儿出来，谁想女儿轻声说：“你们回你们家吧，我们要睡觉了……”女儿的逐客令让这对小夫妻心里特别不是滋味。后来，小夫妻乐观地把这个局面归结为孩子小不懂事，认为孩子大点儿带在身边亲自抚养就会好了。

瑶瑶3岁半的时候，父母把她接到身边，平时活泼的小女孩一

一下子变得沉默寡言。遇到不如意的事情，瑶瑶就哭着喊着要奶奶，很少像别的孩子那样缠着爸爸妈妈撒娇。在幼儿园里，瑶瑶经常被别的小朋友欺负，而且明显不如同龄孩子聪明、伶俐。

有一天，瑶瑶在房间里玩水，把地板都弄湿了。妈妈说了几次，瑶瑶都不肯停下来。妈妈气急了，打了她一巴掌。谁知她抬腿就要走，说：“我要回老家找奶奶去，奶奶最爱我了！爸爸妈妈一点儿都不爱我！”

这对夫妻很苦恼。他们百分之百地爱着女儿，希望女儿也能像其他孩子一样信任父母、爱父母，把父母当成最亲的人，可是他们觉得自己和女儿之间仿佛隔着一堵墙，女儿和他们怎么也亲近不起来。

一般情况下，3岁前的孩子最依恋的人就是妈妈，如果哪个孩子不是这样，就说明安全依恋的对象不是妈妈。如果妈妈是这个孩子当下和未来最主要的养育者，那么这种状态对孩子的人格发展是非常不利的。这样的孩子成年后，倾向于悲观、不自信、多疑、抑郁、烦躁等消极的人格特征。



最好的依恋类型：安全依恋

在新生儿阶段有一个很重要的连接，即母婴连接。这是建立孩子与父母之间亲情和紧密关系最重要的情感基础。胎儿刚被分娩出来的时候，会立即产生一种强烈的分离焦虑。这种焦虑要靠妈妈的爱抚以及母乳喂养来缓解。这时的孩子渴望和妈妈在一起，即使只是含着乳头也能消除他们内心的恐惧。因此，妈妈的陪伴是这时期孩子成长的重要精神营养，可以降低

低孩子的分离焦虑，逐步恢复胎儿时期的安全感，所以妈妈一定要自己带孩子。

心理学家埃里克森认为，0~1岁半的婴儿处于信任和不信任的心理冲突期。如果这一阶段的危机得到解决，就会形成“希望”的品质，成年后性格倾向于乐观、信任、活跃、有爱心等积极的人格特征；如果这一阶段的危机是消极解决，孩子就会形成惧怕感，成年后性格倾向于悲观、多疑、抑郁、烦躁等消极的人格特征。因此，这个阶段父母的主要任务是充分满足孩子生理和心理上的需要，以此发展孩子的信任感、克服不信任感。这样才能打好孩子一生身心健康的基础。

一般可以通过妈妈离开时孩子的表现，来判断孩子未来的人格发展方向。分离后，孩子的表现主要分为三种：安全依恋型、逃避型、矛盾型。

安全依恋型的孩子在母亲要离开时会哭闹、焦虑、缠住妈妈，甚至追着妈妈跑，但是当妈妈离开后，他们的情绪容易被抚平。当妈妈回来时他们很高兴，会让妈妈抱，要和妈妈亲热。带他们出去玩时，妈妈在场，他们会玩得很欢，但是不会远离妈妈的视线，通常以妈妈作为自己活动的基点，玩耍时常常回到妈妈身边寻求安慰，或者确认妈妈是否还在。这类孩子通常比较合作，很少生气，对陌生人也比较友善。

逃避型孩子在妈妈离开时很少哭泣，妈妈回来时也不会表现得高兴并不会设法逃避妈妈。这类孩子在有需求时不会寻求帮助，常有愤怒情绪，对陌生人不在意。他们几乎不会和人建立交往关系，所以缺乏与人交往的经验，长大后很可能不懂得怎么跟人相处。

矛盾型孩子在妈妈离开之前就开始焦虑，他们紧张地关注妈妈的行为，生怕妈妈离开，因此不能尽兴地玩耍。妈妈离开后他们会更加不安，情绪一直都快乐不起来。妈妈回来后他们的行为也很矛盾，既想亲近妈妈，又想通过尖叫、踢打来拒绝妈妈。这类孩子对周围环境的探索主动性

不强，很难安抚，对陌生人也不友好。他们虽然渴望交往，但是因为对人缺乏信任，长大后很难和人建立亲密的关系。

孩子和妈妈形成的依恋关系，是孩子人格发展的基础，决定着孩子未来将以什么样的状态生活在这个世界上。

6个月~1岁是形成依恋关系的关键时期。这个阶段，父母要给孩子无微不至的照顾，让孩子从妈妈的亲热、爱抚、及时的喂养、交流、注视等行为中体验到妈妈的爱，获得安全感，形成积极的人格品质，如自信、信任、友善、勇敢等。这些品质会随着孩子慢慢长大而逐渐呈现出来。

心理学家罗耶说：“在唤醒婴儿感官愉悦的过程中，父母扮演着第一个重要角色。通过他们对婴儿的日常照料——喂奶、换尿布、爱抚，婴儿发现了皮肤的接触、音乐般的噪音、甜腻的奶香、妈妈温柔的目光给他带来的快感。”由此可见，快乐是一切积极情绪的基础和归宿。因此，孩子在1岁前获得的快乐，是他良好人格发展的基础。



教养关键 01

妈妈要有规律地照顾孩子

0~1岁的婴儿需要成人的照顾，对成人依赖最大。这一阶段要求父母等养育者（主要是母亲）在抚养孩子的过程中，应充分满足孩子的生理需要，即孩子饿了及时喂奶、尿了及时处理等。但应注意父母在满足程度和方式上要尽可能保持一致性、一贯性，不能随意改变，即使变化也要渐进地、有规律地进行，使孩子容易适应。

1. 有规律地满足孩子的生理需要

如果父母能够爱抚孩子，并且有规律地照料孩子，满足他们的基本生理需要，如饮食、排便等，就能使孩子对周围的人产生一种基本信任感，

感到周围的环境和人都是可靠的。孩子从生理需要的满足中体验身体的平和，并感到安全。相反，如果孩子的基本需要没有得到满足，或者得到的是不一贯、无规律的满足，就会对周围的人产生不信任感。孩子从生理需要的不满足中体验着身体的不适，产生最初的不安全感。

孩子对这个世界的认识是从与这个世界上的人和物的接触中获得的。如果妈妈高兴了就不断地给孩子奶吃、不断地亲吻孩子，不高兴了就等到孩子哭了才喂奶，忙的时候一天都不看孩子几眼……这种不考虑孩子需要的养育方式会让孩子觉得这个世界是充满了不确定因素的、不值得信任的。

如果孩子没有表达要吃奶的愿望妈妈就主动喂奶，会使孩子特别容易轻信别人；当孩子表达吃奶的愿望，父母耽搁着不喂，孩子就会产生不信任别人的心理，从而开始戒备这个世界。所以按照孩子的需要有规律地喂奶，是遵从孩子内在的秩序，能使孩子从中找到一定的规则，并适应其中。这种认知进入孩子的潜意识后，有助于孩子成为一个有秩序的人。

2. 满足孩子的情感需要

孩子具有天生的被遗弃感，他们最担心的事情就是得不到父母的爱和被父母遗弃。一旦他们感受不到父母的爱和关注，就会心生惊恐。在这种消极情绪的控制下，孩子无法顺利发展各项能力，还会影响健康人格的形成。

英国比较心理学家哈洛以恒河猴为对象，做了一个关于“依恋”关系的实验。恒河猴和人类的基因非常相似，幼猴的基本需求、受到外界刺激时做出的一些反应，与人类的婴儿如出一辙。

哈洛制作了两只“母猴”：一只母猴的外表由铁丝网制成，腹部上方有个橡皮“乳头”，接触的时候，奶水从乳头上面的洞里流出来，幼猴便能喝到奶；另一只母猴由厚纸筒套上绒毛布巾制成，看上去暖融融的。